

みんなで 楽しく 健康(口)になろう!

おくちの たいそう

毎日3分



京都市南区広報キャラクター ナンナン

in 京都市南区

噛む・飲み込むに
関わる筋肉が
きたえられる

唾液が
出やすくなる

表情が
豊かになる



南区役所では、お口の衰え(オーラルフレイル)や、お口の機能のすこやかな育成を目指し『見て、真似て、覚えて、楽しく継続できる』を目標に、アニメーション動画を制作しました。南区の広報キャラクターナンナンも登場します。みんなで『健口(けんこう)』になりましょう。

協力 みなみ〜ず(南区健康づくりサポーター)

南区役所ホームページ
おくちのたいそう
二次元コード

動画はこちらからご覧いただけます
～みなみなみなみオンラインにて配信中～

京都市南区おくちのたいそう

検索

<https://youtu.be/Cq3KheLhtr0>



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



健康長寿のまち・京都



みんなで繋ぐ、
未来のみなみ

問合せ先 南区役所 保健福祉センター健康長寿推進課
(健康長寿推進担当) TEL:075-681-3573
発行 京都市南区役所保健福祉センター 健康長寿推進課
発行年月 令和7年6月発行 京都市印刷物 第070841号